

自身のストレスと向き合い、コントロールの方法を知る

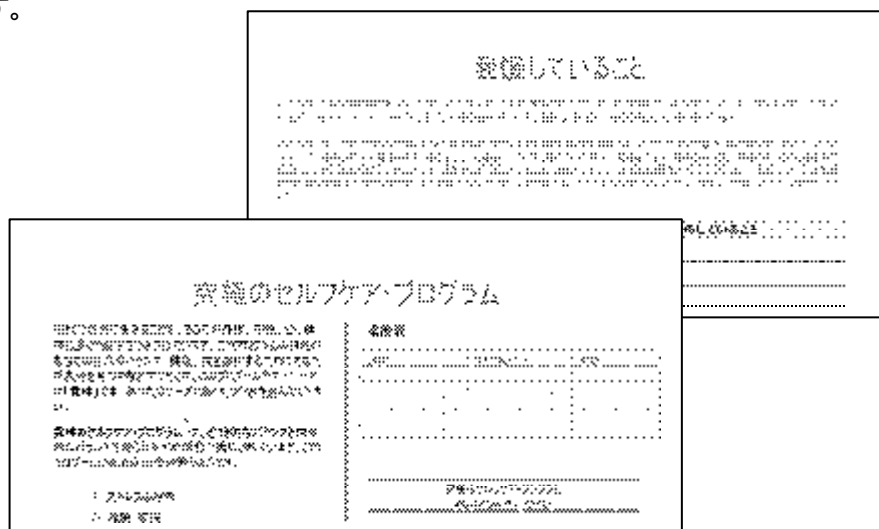
「コーチヴィル PACK」第19弾 “ストレス・コントロール” 発売！

日本におけるコーチングのパイオニアである(株)コーチ・トゥエンティワン(東京都千代田区、代表取締役社長 伊藤守、03-3237-9781)は7月18日、コーチング関連のアドバイスやワークシートをパッケージした「コーチヴィルPACK」の第19弾 “ストレス・コントロール” を発売します。

人間社会で生活する限り、ストレスは、誰もが持っているものです。また、ある程度のストレスは必要なものとも考えられています。大切なのは、それをいかにうまくマネジメントし、コントロールするかにあります。今回のコーチヴィルPACKは、現在の自分のストレスと要因となるもの明確にし、それをケアするためのワークシートやヒント集をまとめたもの。ご自分は勿論、同僚やスタッフ、部下、クライアント(コーチを受ける人)がストレスと向き合うためのきっかけとなる他、コントロールするためのヒントが多数盛り込まれています。

【内容・サンプル】

- 我慢していること
- アドレナリン・セルフテスト
- 健康バランス・シート
- 心に留めておくべきこと
- 究極のセルフケア・プログラム



コーチヴィルPACKについて

コーチングを行う際に活用できるアセスメントやワークシートなど、約 300 種類がダウンロードできる会員制ウェブサイト「コーチヴィル」から、テーマに沿った 5 つのアイテムをセットでご提供するもの。コーチにとってはコーチをする際の心強いパートナーとなり、コーチングを学ぶ人にとっては、教材として、また自分を知るためのツールとして役に立ちます。

サービス内容

- 【テーマ】 “ストレス・コントロール”
- 【開始時期】 2006年7月18日
- 【内容】 コーチングに役立つワークシートや TIPS のセット
- 【価格】 1,575 円 (消費税含む)
- 【申し込み方法】 ウェブサイトのコーチング・ストアから (http://aaa.coach.co.jp/products/list_ville.php)

上記の件に関するお問い合わせは

株式会社 コーチ・トゥエンティワン 広報担当：大谷

TEL: 03-3237-9781 FAX: 03-5275-0737 E-Mail: ohitani@coach.co.jp

ウェブサイト: <http://www.coach.co.jp>